

## FRANGO AO MOLHO DE ABÓBORA CABOCHÁ E REQUEIJÃO

### INGREDIENTES:

500 gramas de peito de frango cortado em cubos  
400 gramas de abóbora cabochá  
1 copo de requeijão light  
1 vidro de palmito  
Ervas a gosto  
Sal a gosto  
2 colheres de sopa de óleo  
1 cebola média picada  
3 dentes de alho picados

### MODO DE PREPARO:

- Descasque a abóbora, corte em cubos e cozinhe até amolecer.
- Numa panela, aqueça o óleo em fogo baixo, coloque a cebola e um minuto depois o alho até dar uma leve dourada.
- Acrescente o frango e frite até dourar.
- Salpique as ervas sobre o frango e coloque o palmito picado.
- Amasse a abóbora para formar um purê.
- Junte o frango e mexa bem.
- Coloque o sal e em seguida o requeijão.
- Mexa bem e sirva com batata palha ou arroz.

## CANELONE AO MOLHO BRANCO

### INGREDIENTES:

1 pacote de massa para lasanha  
300 gramas de queijo fatiado  
300 gramas de presunto  
2 colheres de sopa de margarina com sal  
3 colheres de sopa de farinha peneirada  
2 copos de leite  
1 caixa de creme de leite  
1 pacote de queijo ralado

### MODO DE PREPARO DO MOLHO:

- Derreta a margarina e, aos poucos, acrescente a farinha.
- Após ficar uma mistura homogênea, adicione aos poucos o leite e mexa sempre.
- Após engrossar, acrescente o creme de leite. Mexa rapidamente e desligue o fogo.
- Reserve.

**Montagem:**

- Corte a massa ao meio e coloque uma fatia de presunto e uma de queijo. Enrole e organize em um refratário.
- Ao completar uma camada, sobreponha o molho.
- Complete mais uma camada e o restante do molho.
- Polvilhe o queijo ralado.
- Levar ao forno por cerca de 30 minutos.

## **MOUSSE DE MANGA**

**INGREDIENTES:**

2 mangas maduras  
1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite  
1 lata de leite de vaca

**MODO DE PREPARO:**

Bata tudo no liquidificador e leve a geladeira por duas horas.

RECEITA ENVIADA POR:

**NELY MOREIRA VICENTE DA SILVA, 37 ANOS.**  
ESPOSA DO VIGILANTE: EVERALDO JOAQUIM DA SILVA.  
POSTO DE TRABALHO: ELETROSUL S/A - CAMPO GRANDE/MS

## **AVE**

### **INGREDIENTES:**

- 1 frango (3,5 kg)
- 1 colher de sopa de margarina
- Farofa:
- 1 embalagem de bacon
- 1 xícara de chá de uvas-passas pretas (120 g)
- 1 maço pequeno de salsa lavado e picado
- 1 xícara de chá de castanhas-do-pará picada grosseiramente
- 1 xícara e 1/2 de chá de margarina
- 1/2 abacaxi em cubos médios
- 2 cebolas médias cortadas em rodelas finas
- 500 g de farinha de mandioca torrada
- Sal e pimenta do reino recém-moída

### **MODO DE PREPARO:**

1. Retire o frango do freezer, acomode-o, ainda com a embalagem, em uma assadeira ou bandeja pequena
2. Descongele-o na parte de baixo da geladeira por cerca de 18 horas
3. Pré-aqueça o forno a 200º graus
4. Acomode a ave em uma assadeira média, besunte-a com margarina, cubra com papel-alumínio e leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos
5. Retire o papel-alumínio, regue com o líquido que se formou na assadeira e mantenha no forno até o termômetro pular (cerca de 1 hora e 30 minutos)

### **Farofa:**

1. Em uma panela grande, aqueça 1/2 xícara de margarina e doure o bacon
2. Junte a uva-passa, o abacaxi e a castanha
3. Refogue por 2 minutos e apague o fogo
4. Acrescente o restante da margarina, mexa até derreter e despeje a farinha de mandioca torrada
5. Tempere com sal, pimenta e finalize com a salsa picada
6. Bom apetite

## **MACARRÃO DE PANELA DE PRESSÃO**

### **INGREDIENTES:**

- 3 (sopa) de óleo
- 500 gramas de macarrão de sua preferência
- 250 gramas bacon ou frango desfiado o frango
- 1 lata pequena de extrato de tomate
- 1 caldo de tomate de galinha
- 1 dente de alho pequeno amassado

1 cebola pequena picada  
1 lata de creme de leite  
½ lata de milho verde  
Água fervente  
Sal a gosto

#### **MODO DE PREPARO:**

Pegar a panela de pressão e refogar o alho e a cebola no óleo em fogo alto. Colocar água para ferver, acrescentar a bacon ou frango na panela e fazer um refogado. Acrescentar o extrato de tomate aos poucos e fazer um bom molho, encorpado. Este molho tem que ser bastante, que fique uns 4 dedos na panela somente de molho. Este molho deve conter um pouco mais de sal que o normal. Quando o molho estiver pronto e bem encorpado, colocar a lata de creme de leite dentro sem incorporar ela ao molho. Despejar o macarrão dentro e colocar a água fervente bem devagar até começar a cobrir o macarrão, (a água tem que estar fervendo) tampar a panela. Quando começar a sair a pressão conte no relógio somente 3 minutos. Desligar a panela e deixar descansar por mais 5 minutos. Abrir a panela e despejar tudo em um refratário.

## **BROINHAS DE NATAL**

#### **INGREDIENTES:**

- 1/2 kg de purê de batata doce
- 1/2 kg de açúcar
- 350 g de açúcar
- raspa de laranja
- 100 g de coco ralado
- 4 colheres de sopa de pão ralado
- 3 ovos
- 1 gema
- 200 g de farinha de trigo
- 200 g de farinha de milho
- 100 g de amêndoas moídas
- sal

#### **MODO DE PREPARO:**

Cozinhe a batata doce, descasque e faça um purê. Leve ao fogo com as 500 g de açúcar mexendo sempre para não queimar. Tire do fogo e deixe esfriar. Junte o resto dos ingredientes misturando bem. Quando tiver como massa molde umas broas, coloque numa forma untada, pincele com a gema de ovo batido e leve ao forno até dourar.

RECEITA ENVIADA POR:

**ADRIANA FERREIRA DA COSTA, 32 ANOS.**  
POSTO DE TRABALHO: FUNDAÇÃO CASA UI E UIP ARAÇA NA CIDADE DE ARAÇATUBA/SP.

## CHESTER À CALIFÓRNIA

### INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de vinho branco
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 chester de aproximadamente de 5 quilos
- Frutas em calda para decorar
- Sal e pimenta a gosto
- 1 cabeça de alho
- 1 cebola grande

### MODO DE PREPARO:

Bater o vinho, o alho, a cebola, sal e pimenta a gosto no liquidificador. Despejar em um recipiente e colocar o chester para marinar de um dia para o outro. Besuntar a carne com a margarina, colocar na assadeira e cobrir com papel-alumínio. Levar ao forno por 3 horas. Tirar o papel e deixar dourar por mais 1 hora, aproximadamente. Retirar do forno, colocar em uma travessa e decorar com frutas em calda de sua preferência.

## ARROZ DE CASTANHA DE CAJU

### INGREDIENTES - Para o arroz:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola bem picada
- 4 dentes de alho amassados
- 2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido
- 3 xícaras (chá) de água fervente
- 2 xícaras (chá) de champanhe seco
- Sal a gosto

### *Para misturar ao arroz cozido:*

- 1 xícara (chá) de cogumelos fresco cortado em quatro pedaços e refogados com 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de presunto cortado em cubinhos (cerca de 200 gramas)
- 1 xícara (chá) de uvas passas demolidas em champanhe
- 1 1/2 xícara (chá) de castanhas de caju picadas
- 1 xícara (chá) de ervilhas frescas
- 1 xícara (chá) de vagem cozida e picada
- 1 cenoura picada
- 2 xícaras (chá) de tomates picados
- Cheiro-verde picado a gosto
- 1/2 xícara (chá) de caldo de galinha (1/2 tablete de caldo de galinha dissolvido em 1/2 xícara (chá) de água quente)
- Pimenta calabresa seca a gosto
- Azeite e sal temperado a gosto para finalizar

#### **MODO DE PREPARO:**

- Derreta a manteiga, junte o alho e a cebola e refogue até ficar macia.
- Adicione o arroz e mexa por cerca de 5 min. Junte a água, o champanhe e o sal. Misture, tampe parcialmente a panela, abaixe o fogo e deixe ficar macio e a água secar. Enquanto o arroz cozinha, faça a mistura.

#### **Para misturar ao arroz cozido:**

Numa tigela, coloque o cogumelo refogado, o presunto, as passas, as castanhas, as ervilhas, a vagem, a cenoura, os tomates e o cheiro-verde. Tempere com o caldo de galinha, a pimenta, o sal e o azeite. Misture ao arroz cozido e quente. Coloque em uma forma com um buraco no meio, untada com azeite, apertando com as costas de uma colher. Desenforme em uma travessa e decore a gosto.

## **PANETONE GELADO**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 Chocottone de 500g
- 1 litro de sorvete (crocante, creme)

#### **Cobertura de Chocolate:**

- 200g de chocolate meio-amargo picado
- 1/4 xícara (chá) de creme de leite
- 1 colher (chá) de conhaque

#### **MODO DE PREPARO:**

- Corte a parte superior do Chocottone, retirando uma tampa com cerca de 2 cm de espessura.
- Separe 1 dedo de espessura para as laterais e, com um faca corte o miolo, removendo-o com a ajuda de uma colher.
- Retire o sorvete do freezer.
- Repique em pedacinhos o miolo do Chocottone e misture-os delicadamente ao sorvete.
- Leve esta mistura ao freezer por cerca de 1 hora. Cobertura de chocolate: derreta em banho-maria o chocolate misturado ao creme de leite e ao conhaque, mexendo continuamente com uma espátula até formar um molho de textura aveludada.
- No momento de servir regue o sorvete com este molho.

#### **RECEITA ENVIADA POR:**

**CATARINA NATALINA DE SOUZA RAMOS, 41 ANOS.**  
ESPOSA DO GUARDETE: CICERO OLÍVIO DA SILVA.  
POSTO DE TRABALHO: INFRAERO – AEROPORTO DE VITÓRIA.

## FRANGO DESOSSADO RECHEADO

### INGREDIENTES:

1 frango descongelado  
1peito de frango

Desosse o frango e o peito e tempere bem.

### Recheio:

5 cenouras raladas  
300g de presunto (cubinho)  
200g de bacon (picado)  
1 lata de milho verde  
cheiro verde a gosto

### MODO DE PREPARO:

Pegue o frango e o peito, coloque o recheio e feche em seguida leve ao forno por 4 (quatro horas) horas.

## PURÊ DE BATATA

Cozinhe 1kg de batata, depois amasse-as e acrescente 3 colheres de margarina, 1 pitada de sal, meio litro de leite e cebola ralada, deixe cozinhar por 5 minutos.

## MOUSE DE UVA

### INGREDIENTES:

1 lata de leite condensado  
1 creme de leite  
1 gelatina de uva

### MODO DE PREPARO:

Dissolva a gelatina em um copo de água quente com um copo de água gelada. Coloque tudo no liquidificador (leite condensado; creme de leite e a gelatina) bata tudo e coloque em uma refratária. Deixe na geladeira por 4 horas.

RECEITA ENVIADA POR:

**CELMA FARIA DA SILVA, 24 ANOS.**  
POSTO: ESCOLA ESTADUAL DR MARIO DE CASTRO - PEDRA 90/ CUIABÁ/MT.

## CHESTER

### INGREDIENTES:

1 chester 3 kilos  
1 colher de sopa de mostarda  
1 colher de sopa de molho de soja (Shoyu)  
2 xícaras de chá de vinho branco  
Sal a gosto  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de mel  
- Abacaxi e cereja para decorar  
- Farofa para acompanhar

### MODO DE PREPARO:

Coloque o chester em uma assadeira e tempere com a mostarda, o molho de soja, vinho e sal. Passe a manteiga por cima e cubra com papel alumínio. Leve ao forno pré-aquecido por duas horas. Retire o papel alumínio, unte o chester com o mel e leve ao forno novamente por 30 minutos até dourar. Retire do forno e decore com abacaxi e cereja. Sirva acompanhado de uma farofa.

## ARROZ COM PASSAS

### INGREDIENTES:

3 colheres de sopa de óleo  
2 dentes de alho  
3 xícaras de chá de arroz  
6 xícaras de água  
Sal a gosto  
1 xícara de chá de uvas passas brancas

### MODO DE PREPARO:

Deixe as passas ao molho por 15 minutos. Reserve. Aqueça o óleo, refoque o alho picado e acrescente o arroz. Após mexer bem coloque a água e tempere ao final do cozimento. Escorra as passas e misture ao arroz.

## PAVÊ DOIS BRIGADEIROS

### INGREDIENTES:

2 latas de leite condensado

2 colheres de sopa de margarina  
1 gema  
4 colheres de sopa de chocolate em pó  
2 latas de creme de leite sem soro  
½ xícara de chá de leite  
2 pacotes de biscoito tipo Champagne (360 gramas)  
1 xícara de chá de chocolate granulado para decorar  
Cerejas em calda para decorar

#### **MODO DE PREPARO:**

Em uma panela, leve ao fogo médio o leite condensado, margarina e a gema peneirada, mexendo sempre até engrossar e soltar do fundo da panela. Divida esse creme em duas partes e em uma delas, ainda quente, misture 3 colheres de sopa de chocolate em pó. Deixe esfriar. Adicione 1 lata de creme de leite em cada parte do creme. Reserve. Misture o leite com o restante do chocolate e umedeça os biscoitos nesse líquido. Em um refratário de 30cmX21cm, coloque o brigadeiro, cubra com os biscoitos e, em seguida, com o brigadeiro branco. Decore com o chocolate granulado e com as cerejas escorridas. Leve à geladeira por quatro horas e sirva.

RECEITA ENVIADA POR:

**LUCINEIDE MIRANDA, 38 ANOS.**  
ESPOSA DO VIGILANTE: ESTEVÃO GONÇALVES PEREIRA.  
POSTO DE TRABALHO: T.R.T. SUMARÉ